



糖尿病になる前に
いつまでも健康に過ごすために
今日からスタート

あなたは糖尿病予備群？まずはチェック！

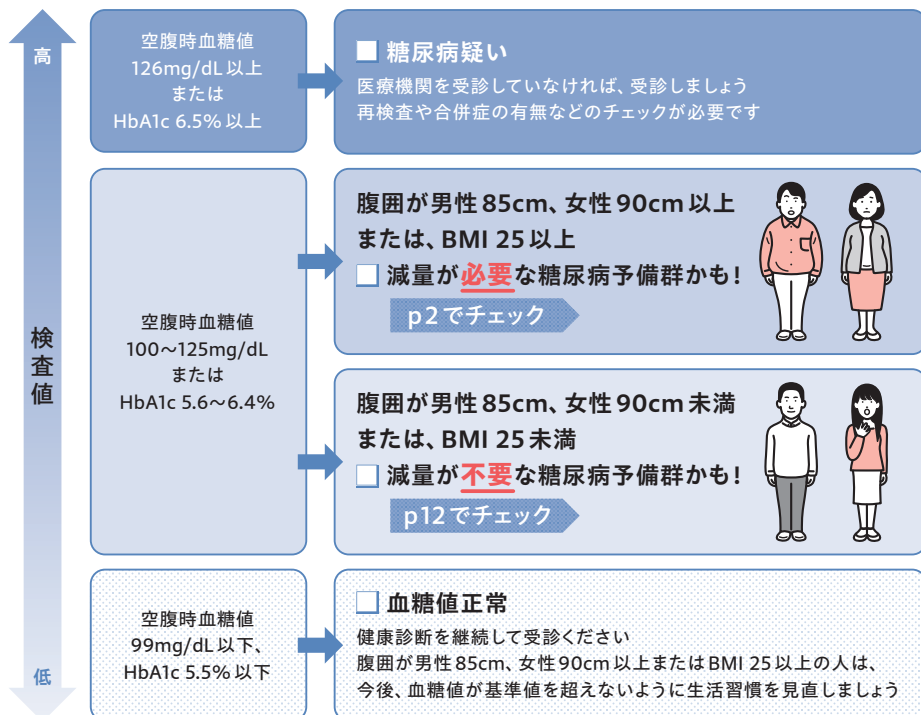
糖尿病予備群とは、2型糖尿病に進む可能性の高い状態のことをいいます。

とくに太っているわけでもなく、それほど甘い食べ物が好きなわけでもなくても、遺伝や環境、加齢などさまざまな要因により、2型糖尿病になりやすくなります。日本人は、遺伝的に血糖値を下げるホルモンであるインスリンを分泌する能力が低い人が多いこともわかっています。

まずはご自身の検査値をチェックし、記入してください。

空腹時血糖値	HbA1c	腹囲	BMI
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
mg/dL	%	cm	kg/m ²

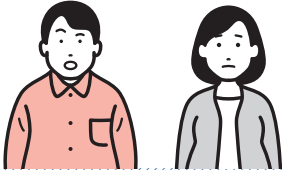
あなたはどれに当てはまりますか？



本パンフレットでは糖尿病=2型糖尿病のことを意味しています。また、「糖尿病予備群」は一般的に使われる表現ですが、医学的に正式な用語ではありません。糖尿病予備群は境界型とよばれることもあります。

減量が必要な 糖尿病予備群かもしれない人へ

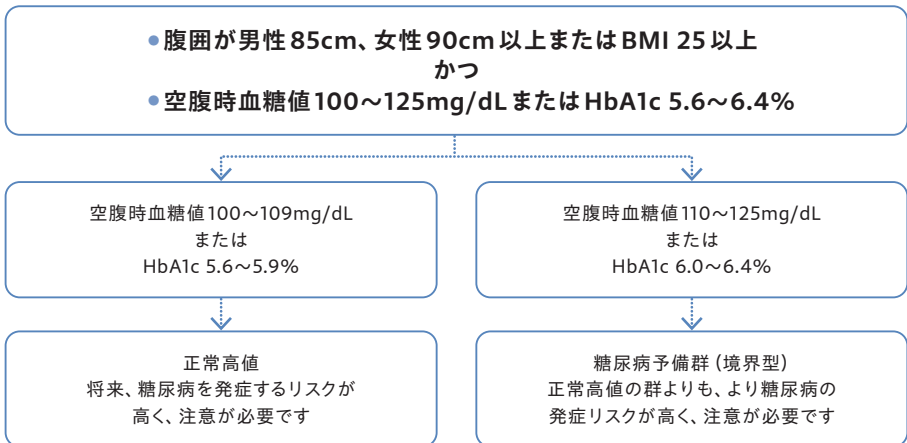
腹囲が男性85cm、女性90cm以上またはBMI 25以上の人は減量が必要です。



肥満は糖尿病の発症リスクのひとつです。
生活習慣を改善して減量することで、
糖尿病の発症を予防する効果があります。

糖尿病予備群とは？

糖尿病予備群とは、まだ糖尿病にはなっていないが、正常よりは血糖値が高い状態を指します。境界型とよばれることもあります。糖尿病に進む途中であると考えられています。詳しく確認してみましょう。



実際に糖尿病予備群・正常高値は、糖尿病の発症リスクが高いことがわかっています¹⁾。

糖尿病予備群・正常高値の該当項目	5年後の糖尿病発症リスク
空腹時血糖値だけ	6倍
HbA1c だけ	6倍
両方	32倍

1) Lancet. 2011;378:147



また、リスク項目に該当する人は、糖尿病の発症リスクがさらに高くなります。

肥満以外の 糖尿病発症リスクを確認！

- | | | |
|--------------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> 家族に糖尿病の人がいる | <input type="checkbox"/> 脂質異常症である | <input type="checkbox"/> 飲酒 |
| <input type="checkbox"/> 妊娠糖尿病になった | <input type="checkbox"/> 座って1日10時間以上過ごす | <input type="checkbox"/> 甘いジュースなどをよく飲む |
| <input type="checkbox"/> 高血圧症である | <input type="checkbox"/> 喫煙 | <input type="checkbox"/> 睡眠時間が短い |

放置するとどうなりますか？

糖尿病予備群・正常高値のほとんどの人には、何の症状ありません。そのため、放置されがちですが、体の中では血糖値を下げるホルモンであるインスリンの量が減ったり、働きが悪くなったりしています。また、糖尿病予備群・正常高値の状態でも高血圧症や脂質異常症、高尿酸血症など他の病気を合併することが多く、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などのリスクも高まります。さらに、血糖値が高い状態が長く続くと、目、神経、腎臓などにさまざまな障害が起きます。

正常 正常高値 予備群 糖尿病

放置すると知らないうちに進んでる……



／もっとくわしく／
高血圧症と
脂質異常症に
チェックありの人は
要注意！

例えば、高血圧症と糖尿病は合併しやすく、合併すると脳梗塞や心筋梗塞などの発症率が上昇します。高血圧症の治療は、通常は生活習慣の改善から行いますが、糖尿病を合併している一部の患者さんでは薬による治療を早めて行うなど、対応が変わってきます。高血圧症や脂質異常症に該当する人は「とくに不調はない」と放置せず、一度医療機関を受診し相談してみましょう。

どうしたらいいですか？

体重を減らすと血糖値が改善し、糖尿病の発症を予防できます。生活習慣を改善し、糖尿病の発症を予防しましょう。とくに、前年度より体重や空腹時血糖値が増加していたら、今すぐ取り組みを始めましょう。

適切な体重・BMIの確認は p5へ

食生活の改善は p6へ 運動については p9へ

リスク項目にチェックがあってもなくても、減量を含めた生活習慣の見直しを行い、1年に1度は健康診断を受診し健康状態を確認しましょう。



減量のための生活習慣の改善 ～できることから少しずつでも～

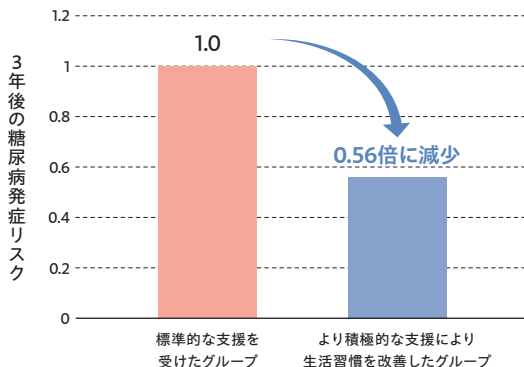
体重減少は糖尿病予防の第一歩

生活習慣改善とともに、2kg 減量することができれば、糖尿病の発症リスクを減らせることが示されています。体重減少には、身体活動量と食生活の改善が重要ですが、どちらかひとつでも効果があります。日常生活の中で、少しずつでも生活習慣を改善する取り組みを増やしていくと、長期的な効果が期待できます。例えば、普通の歩行を今より10分多くすることで、80kgの人であれば1年間で1kgの体重減少効果が期待できます。無理のないペースで体重を減らし、糖尿病の発症を予防しましょう。

本当に効果が
あるの？

糖尿病予備群のうちから
生活習慣の改善に取り組むことが大切！

国内の研究では、糖尿病予備群の人が積極的な支援により生活習慣（身体活動および食生活）を改善したところ、**体重が減少**したり、**総エネルギー摂取量が減少**したり、**身体活動量が増加**したりすることによって**糖尿病の発症率が低下**したことが示されています。



Arch Intern Med. 2011;171:1352



まずはこれ！／

第1ステップ

自分にとって適切な体重、BMIを確かめましょう

今の自分の体重・BMI・腹囲	適正值
体重： _____ kg	体重： $25 \times (\text{身長 m})^2$ 未満
BMI*： _____	BMI： 18.5 以上、25 未満
腹囲： _____ cm	腹囲： 男性は 85cm 未満 女性は 90cm 未満

*BMI=体重kg÷(身長m)²

次はこれ！／

第2ステップ

体重減少の目標を決めましょう

3か月で2kgの体重減少が目安となります。自分の体重から何％減らすかで決めるのもひとつの方法です。この場合、3～6か月で現在の体重から3％減量することが推奨されています¹⁾。3％は60kgであれば1.8kg、70kgであれば2.1kg、80kgであれば2.4kgに相当します。

体重の3%= _____ kg

減量の目安が確認できたら、まずは1か月に減らす体重を決め、コツコツと取り組みましょう！

1か月に体重 _____ kg 減

ここまで
いけたらすごい！／

第3ステップ

普通体重の基準となるBMI 25 未満を目指しましょう

適正なBMIになるにはどのくらいの減量が必要でしょうか？

BMI 25 未満を目指すには
 $[\text{今の体重}] - [25 \times (\text{身長 m})^2] = \text{_____ kg 以上}$
 の減量が必要です。

食事

今、どのくらい食べていますか？

食べ過ぎに注意し、規則正しい食生活をこころがけましょう。

摂取するエネルギー量だけではなく、何を食べるか（栄養バランス）、
どのように食べるかも重要です。

実践1 摂取エネルギーの確認¹⁾

1日に必要なエネルギー量（カロリー）と

自分が1日にどのくらいエネルギーとして摂取しているかを

☐ 知っている

➡ p7の 実践2 に進み、糖尿病になりやすかったり、
太りやすい食生活になっていないかチェックしてください。

☐ 知らない

➡ 体重が増えている場合、エネルギーを摂り過ぎているかもしれません。
摂り過ぎたエネルギー量を計算してみましょう。

1日に摂り過ぎたエネルギー量は次の式で計算できます

1日に摂り過ぎたエネルギー量 = 増えた体重kg × 7,000kcal ÷ 日数

例えば、1年で1kg 体重が増えた場合、
 $1\text{kg} \times 7,000\text{kcal} \div 365\text{日} = 1\text{日に } 19\text{kcal}$ エネルギーを摂り過ぎている

3か月で1kg 体重が増えた場合は、
 $1\text{kg} \times 7,000\text{kcal} \div 90\text{日} = 1\text{日に } 77\text{kcal}$ エネルギーを摂り過ぎている

体重増加量

1日に

_____ kg × 7,000kcal ÷ _____ 日 = _____ kcal

1か月=30日として計算

摂り過ぎている

次は、p7の 実践2 に進み、糖尿病になりやすかったり、
太りやすい食生活になっていないかをチェックしてください。



実践2 食生活のチェック

糖尿病や肥満になりやすい食生活になっていませんか？

あてはまるものがないか、チェック！

- ☐ 人と比較して食べる速度が速い
- ☐ 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある
- ☐ 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している
- ☐ 朝食を抜くことが週に3回以上ある
- ☐ 1日の食事時間が決まっていない
- ☐ 食事のバランスを考えて食べていない
- ☐ 食塩が多く含まれる食品や味付けの濃い料理を毎日食べている
- ☐ 外食、惣菜、市販の弁当を習慣的に食べている

実践3 食生活改善のための工夫

例えば、食べる速度が速いと糖尿病のリスクが上がることがわかっています。

規則正しい食生活のために取り組めそうな工夫を考えてみましょう。

食べる速度が速いと
糖尿病や肥満のリスクが
2倍になる^{1,2)}



食生活改善のための工夫

- よく噛んで食事を楽しむ
- 規則正しく食べて、間食や夜食を控える
- 砂糖が入った飲み物は控える
- 腹八分目で食事を終える
- 食事に野菜・海藻類を取り入れ、先に食べる
- 麺類の汁は、飲み干さない
- 麺とごはんの組み合わせなど
炭水化物の多い食品のセットを避ける

また、運動だけで消費できるエネルギー量は限られていることから、
食べ過ぎない工夫を考えてみましょう。



エネルギー量の目安
白米お茶碗1杯(約150g)で
250kcalくらい

メニュー例

ハンバーガーセット



ハンバーガー(大)
525kcal



ポテト
410kcal



コーラ
140kcal



ハンバーガー(中)
457kcal
-68kcal



サラダ(ごまドレッシング)
94kcal
-316kcal



コーヒー
20kcal
-120kcal

1,075kcal

571kcal
-504kcal

コンビニの食事



かつ丼
845kcal



コーラ
(500mlペットボトル)
225kcal



塩むすび
159kcal×2



野菜スープ
80kcal



焼き魚
104kcal



炭酸水
0kcal

1,070kcal

502kcal
-568kcal

栄養成分表示をみる習慣がつかと、
自然にエネルギー量を低く抑えることができます。
管理栄養士監修のものやスマートミール*など
ヘルシーメニューを選ぶのもおすすめです。

*スマートミール：一般社団法人健康な食事・食環境コンソーシアムが
認証する健康な食事の通称





運動

今はどのくらい体を動かしていますか？

\まずはチェック！¹⁾/

- ☐ 歩行またはそれと同じくらいの身体活動を1日60分以上
(歩数では約8,000歩以上に相当) 行っている
高齢者は40分以上(約6,000歩以上)ならチェック
- ☐ 息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上行っている
高齢者は筋力・バランス・柔軟性などいろいろな要素の運動を
週3日以上行っているならチェック
- ☐ 筋トレを週2～3日行っている
- ☐ 座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように注意している

ひとつもチェックがなかった人は、少しでも、まずは体を動かすことが大切です。

運動のススメ

定期的に運動すると「幸せ」と感じる人が多くなります。ウォーキングやランニング、サイクリングなど好きな運動を生活に取り入れてみませんか？糖尿病のリスクも減らせます。

1回の身体活動や運動で消費されるエネルギー量は、活動内容・活動時間・体重によって決まります。

10分間の身体活動で消費する体重別エネルギー量(kcal)の目安¹⁾

	身体活動の強度が高い							
	普通歩行	ゴルフ	速歩	自転車 (軽い負荷)	軽い ジョギング	テニス (シングルス)	水泳	ランニング
50kgの場合	15	20	25	25	40	50	60	60
60kgの場合	20	25	30	30	50	60	75	75
70kgの場合	25	30	35	35	60	70	85	85
80kgの場合	30	35	40	40	70	85	100	100

日常生活での労働や家事などの生活活動と運動を合わせて身体活動とよびます。

1) 厚生労働省、健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

筋力トレーニングのススメ

負荷をかけて筋力を向上させる筋力トレーニングを週2〜3日実施することも効果的です。

自分の体重を
負荷として利用する
自重トレーニング

スクワット



ウエイト(おもり)を
負荷として利用する
ウエイトトレーニング

ダンベル



筋トレと有酸素性身体活動を組み合わせると、さらに健康増進効果が期待できます。

運動は大変!と感じる人へのススメ

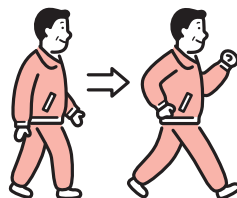
運動は大変!と感じる人は、日常生活の中で、今より少しでも身体活動量を増やすだけでも大丈夫。まずは今よりも10分多く体を動かすことから始めましょう。

外で

目的地の一つ前の
駅で降りたり、
いつもと違う道を使ったり、
歩く時間を10分(約1,000歩)増やす



歩幅を広くし、
速く歩く



仕事場で

エレベーターではなく、
階段を使う



時々
立ち上がって、
体を動かす



自宅で

散歩で歩く時間を
10分(約1,000歩)
増やす



週に1回、草むしりや
どこか1カ所の
大掃除をする



記録をつけましょう

減量が必要な人



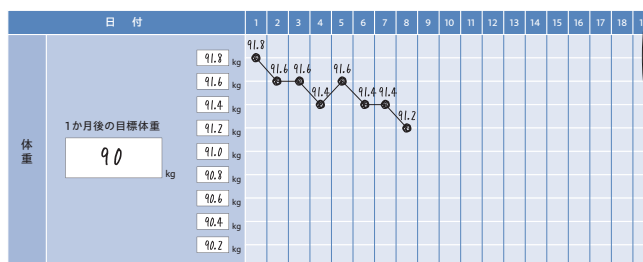
取り入れられそうなものはありましたか？

日々の記録をつけ続ければ、体重が減りやすくなることがわかっています。

目標を設定し、毎日の実績を記録シートに記入しましょう。

記入見本

記録シート 年 月



計画（達成○、半分達成△、未達成×）

生活習慣の改善

いつ 何をしてどれくらい

仕事中心 徒歩

いつもより10分多く歩く

自己評価

仕事では階段を使ったことで、いつもより多く歩けた。

来月は、朝スクワットを10回以上を目標とする。

上段に計画の実行度合いを○△×で記入し、
下段には週ごとに実行度合いについて自由に記入してみましょう。
※達成○、半分達成△、未達成×

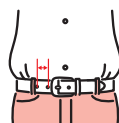
翌月に向けて月末に振り返り、目標や計画の実行度合いを確認しましょう。



記録シートはこちらからダウンロードできます。



スマートフォンで記録ができる無料のアプリもあるので活用しましょう。
定期的に目標を見直し、目標と計画の妥当性について自己評価してみましょう。つけた記録は次回の面談時にお持ちください。
一緒に振り返りをしましょう。
記録をつけるのが難しければ、体重が2kg減ると、ベルトの穴ひとつ（2cm）分、腹囲が小さくなりますので、目安にしてみてください。



ベルト穴1つ=2cm

記録シート

年 月

日 付		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
体 重											

計画（達成○、半分達成△、未達成×）											
生 活 習 慣 の 改 善											
	<div><div>いつ</div><div>何を</div><div>どれくらい</div></div>										
自 己 評 価											

1目盛りは、自由に設定できますが、100もしくは200gにすると体重が減る実感があります。体重は、なるべく毎日同じ時間に量ります。量れなかった日は空欄にします。

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

減量が不要な 糖尿病予備群かもしれない人へ

肥満でない人は減量の必要はありません。



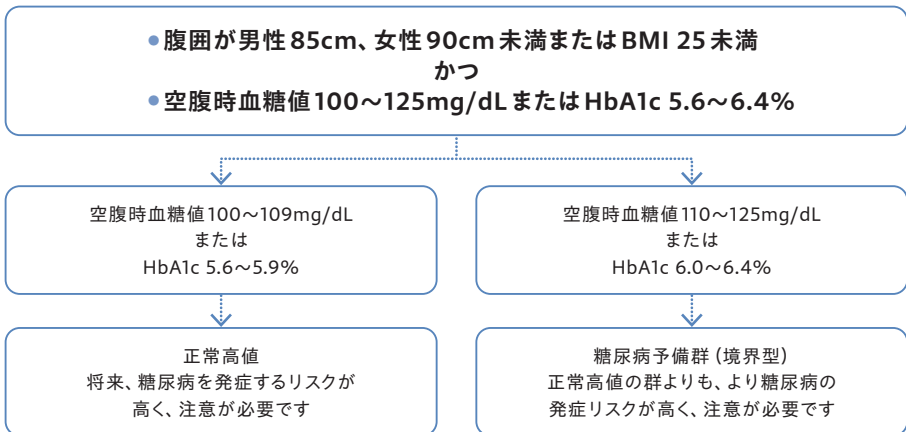
「糖尿病は肥満の人がなるもの」と思っていないですか？

実は、肥満でなくても、糖尿病を発症することがあります。

糖尿病予備群・正常高値に当てはまっていないか確認し、当てはまっている場合は、生活習慣に気を付け、糖尿病を予防しましょう。

糖尿病予備群とは？

糖尿病予備群とは、まだ糖尿病にはなっていないが、正常よりは血糖値が高い状態を指します。境界型とよばれることもあります。糖尿病に進む途中であると考えられています。詳しく確認してみましょう。



実際に糖尿病予備群・正常高値は、糖尿病の発症リスクが高いことがわかっています¹⁾。

糖尿病予備群・正常高値の該当項目	5年後の糖尿病発症リスク
空腹時血糖値だけ	6倍
HbA1c だけ	6倍
両方	32倍

1) Lancet. 2011;378:147



また、リスク項目に該当する人は、糖尿病の発症リスクがさらに高くなります。

肥満以外の 糖尿病発症リスクを確認！

- | | | |
|--------------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> 家族に糖尿病の人がいる | <input type="checkbox"/> 脂質異常症である | <input type="checkbox"/> 飲酒 |
| <input type="checkbox"/> 妊娠糖尿病になった | <input type="checkbox"/> 座って1日10時間以上過ごす | <input type="checkbox"/> 甘いジュースなどをよく飲む |
| <input type="checkbox"/> 高血圧症である | <input type="checkbox"/> 喫煙 | <input type="checkbox"/> 睡眠時間が短い |

放置するとどうなりますか？

糖尿病予備群・正常高値のほとんどの人には、何の症状也没有せん。そのため、放置されがちですが、体の中では血糖値を下げるホルモンであるインスリンの量が減ったり、働きが悪くなったりしています。また、糖尿病予備群・正常高値の状態でも高血圧症や脂質異常症、高尿酸血症など他の病気を合併することが多く、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などのリスクも高まります。さらに、血糖値が高い状態が長く続くと、目、神経、腎臓などにさまざまな障害が起きます。

正常 正常高値 予備群 糖尿病

放置すると知らないうちに進んでる……



／もっとくわしく／
高血圧症と
脂質異常症に
チェックありの人は
要注意！

例えば、高血圧症と糖尿病は合併しやすく、合併すると脳梗塞や心筋梗塞などの発症率が上昇します。高血圧症の治療は、通常は生活習慣の改善から行いますが、糖尿病を合併している一部の患者さんでは薬による治療を早めて行うなど、対応が変わってきます。高血圧症や脂質異常症に該当する人は「とくに不調はない」と放置せず、一度医療機関を受診し相談してみましょう。

65 歳以上の人は過度に糖尿病になることを心配する必要はありません。

どうしたらいいですか？

食生活や運動などの生活習慣に問題がないか、確認してみましょう。

食生活の確認は [p14 へ](#)

運動については [p15 へ](#)

リスク項目にチェックがあってもなくても、
1年に1度は健康診断を受診し健康状態を確認しましょう。



糖尿病予備群・正常高値でも肥満でなければ、積極的に減量を行ったり、カロリー制限を行ったりする必要はないのですが……

糖尿病になりやすい生活習慣になっていないかは、確認しておきましょう



食事

非肥満の人で体重の変化がなければ、摂取するエネルギー量は問題ないと思われます。しかし、摂取エネルギー量だけではなく、何を食べるか（栄養バランス）、どのように食べるかも重要です。

糖尿病になりやすい食生活になっていませんか？

当てはまるものがある人は、糖尿病のリスクが上がっているかもしれません。

- ☐ 人と比較して食べる速度が速い
- ☐ 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している
- ☐ 食事のバランスを考えて食べていない
- ☐ 食塩が多く含まれる食品や味付けの濃い料理を毎日食べている
- ☐ 外食、惣菜、市販の弁当を習慣的に食べている

当てはまる項目がある人は、食生活を改善しましょう。

できそうなところを少しだけでも大丈夫です。

食生活改善のための工夫

- よく噛んで食事を楽しむ
- 規則正しく食べて、間食や夜食を控える
- 砂糖が入った飲み物は控える
- 食事に野菜・海藻類を取り入れ、先に食べる
- 麺類の汁は、飲み干さない
- 麺とごはんの組み合わせなど炭水化物の多い食品のセットを避ける



運動

今はどのくらい体を動かしていますか？

身体活動量が多い人は2型糖尿病発症リスクが低いことがわかっています。

\まずはチェック！¹⁾/

- ☐ 歩行またはそれと同じくらいの身体活動を1日60分以上（歩数では約8,000歩以上に相当）行っている
高齢者は40分以上（約6,000歩以上）ならチェック
- ☐ 息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上行っている
高齢者は筋力・バランス・柔軟性などいろいろな要素の運動を週3日以上行っているならチェック
- ☐ 筋トレを週2～3日行っている
- ☐ 座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように注意している

ひとつもチェックがなかった人は、少しでも、まずは体を動かすことが大切です。

運動のススメ

定期的に運動すると「幸せ」と感じる人が多くなります。ウォーキングやランニング、サイクリングなど好きな運動を生活に取り入れてみませんか？



筋力トレーニングのススメ

負荷をかけて筋力を向上させる筋力トレーニングを週2～3日実施することも効果的です。とくに減量が必要ない非肥満の人には、筋量を減少させないように筋力トレーニングをおすすめします。

自分の体重を
負荷として利用する
自重トレーニング

スクワット



ウェイト（おもり）を ダンベル
負荷として利用する
ウェイトトレーニング



筋トレと有酸素性身体活動を組み合わせると、さらに健康増進効果が期待できます。

日常生活での労働や家事などの生活活動と運動を合わせて身体活動とよびます。

1) 厚生労働省、健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

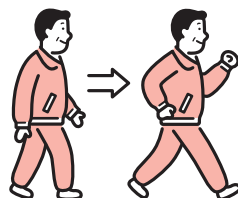
運動は大変！と感じる人へのススメ

運動は大変！とを感じる人は、日常生活の中で、今より少しでも身体活動量を増やすだけでも大丈夫。まずは今よりも10分多く体を動かすことから始めましょう。

外で



目的地の一つ前の駅で降りたり、いつもと違う道を使ったり、歩く時間を10分（約1,000歩）増やす



歩幅を広くし、速く歩く

仕事場で



エレベーターではなく、階段を使う



時々立ち上がって、体を動かす

自宅で



散歩で歩く時間を
10分（約1,000歩）増やす



週に1回、草むしりや
どこか1ヵ所の大掃除をする

日常生活の中で、無理なく生活習慣を改善する取り組みを増やしていくと、長期的な効果が期待できます。





禁煙

肥満にならないように喫煙するのはNG!

合併症のリスクを高めます。

禁煙によって数kg体重が増えたとしても、
長期的には糖尿病の発症リスクが減少します。



飲酒

やせ型男性 (BMI 22 以下) の中等量以上の

飲酒習慣¹⁾や1回あたりの量が多い飲酒習慣²⁾は、
糖尿病の発症リスクを上昇させると報告されています。



監修: 津下先生より



「生活の工夫」のなかで、今日から・明日からできそうなことが
みつかりましたか? 「どうせできない」と最初からあきらめたり、
逆に「ずっと続けなければならない」とプレッシャーを感じたり
してはいませんか。

「まずは3日間やってみよう!」「週に2回は取り組もう」「これが
ダメなら他のことにチャレンジすればいい」など、少し気を楽に
して第一歩を踏み出してはいかがでしょうか。その小さな一歩
から、健康への道につながることでしょう。

監修: 綿田先生より



糖尿病は、初期の段階では自覚症状がほとんどなく、気づか
ないうちに進行してしまうことが多い病気です。しかし、血糖値
の高い状態が長く続くと、やがて目・腎臓・神経・心臓・足など、
全身にさまざまな合併症を引き起こす恐れがあります。一度
進行してしまうと、治療は長期にわたることが多く、生活の質
にも大きな影響を及ぼします。

だからこそ、「まだ大丈夫」と思っている、早い段階からの予防が何より大切です。バラ
ンスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠、そして定期的な健康診断を心がけましょ
う。特に家族に糖尿病の方がいる場合や、体重が増えやすい体質の方は、リスクが高ま
ります。

日々の生活習慣を少しずつ見直すことが、糖尿病を遠ざける第一歩です。健康な未来
を守るために、まずは今日からできることから始めてみませんか? 「予防」は、あなた
自身と、あなたの大切な人の人生を守る力になります。